

Одобрено педагогическим советом
МБОУ СОШ №30 г. Пензы
«29» августа 2023 г., протокол № 14

УТВЕРЖДЕНО
приказом №160-од от 29.08.2023г.
Директор МБОУ СОШ № 30 г. Пензы
_____ А.А. Долов

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №30 г. Пензы

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

Психокоррекционные занятия

7 класс
(ФГОС УО (ИН), 1 вариант)

1. Пояснительная записка

Рабочая программа коррекционного курса «Психокоррекционные занятия» составлена на основе Требования к результатам освоения программ общего образования Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) (далее – ФГОС УО (ИН)), Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее – ФАООП УО), а также ориентирована на целевые приоритеты, построенные в федеральной рабочей программе воспитания.

Цель психокоррекционных занятий заключается в применении разных форм взаимодействия с обучающимися, направленными на преодоление или ослабление проблем в психическом и личностном развитии, гармонизацию личности и межличностных отношений обучающихся; формирование навыков адекватного поведения.

Основные направления работы:

диагностика и развитие познавательной сферы (формирование учебной мотивации, активизация сенсорно-перцептивной, мнемической и мыслительной деятельности);

диагностика и развитие эмоционально-личностной сферы (гармонизация психоэмоционального состояния, формирование позитивного отношения к своему "Я", повышение уверенности в себе, развитие самостоятельности, формирование навыков самоконтроля);

диагностика и развитие коммуникативной сферы и социальной интеграции (развитие способности к эмпатии, сопереживанию);

формирование продуктивных видов взаимодействия с окружающими (в семье, классе), повышение социального статуса обучающегося в коллективе, формирование и развитие навыков социального поведения).

При составлении программы учитывались следующие позиции:

1. Соотношение факторов (органический дефект, социальные факторы, индивидуальные психологические особенности обучающихся с интеллектуальными нарушениями (умственной отсталостью)).

2. Соотношение деятельности педагога-психолога и других педагогических работников образовательной организации.

3. Содержательная наполненность психолого-педагогического воздействия определена ведущим видом деятельности (общение).

4. Взрослый выступает для ребенка образцом деятельности и отношений с окружающим миром (поведение, манера общения и т.д.).

2. Общая характеристика коррекционного курса «Психокоррекционные занятия»

Развитие ребенка с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), хотя и происходит на дефектной основе и характеризуется замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, тем не менее, представляет собой поступательный процесс, приносящий качественные изменения в познавательную деятельность детей и их личностную сферу. Затруднения в психическом развитии детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлены особенностями их высшей нервной деятельности (слабостью процессов возбуждения и торможения, замедленным формированием условных связей, ригидностью нервных процессов).

Относительно сохранной у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оказывается чувственная ступень познания — ощущение и восприятие.

Коррекционные занятия проводятся с опорой на сохраненные компоненты и строятся таким образом, чтобы учащиеся могли в полной мере использовать свой потенциал.

Особенности познавательной деятельности школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются также в особенностях их внимания, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями распределения, замедленностью переключения.

В значительной степени нарушено произвольное внимание, что связано с ослаблением волевого напряжения, направленного на преодоление трудностей.

Однако, если задание посильно для ученика и интересно ему, то его внимание может определенное время поддерживаться на должном уровне. Под влиянием специально организованного обучения и воспитания объем внимания и его устойчивость значительно улучшаются, что позволяет говорить о наличии положительной динамики, но вместе с тем, в большинстве случаев эти показатели не достигают возрастной нормы.

Особенности восприятия детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их памяти. Запоминание, сохранение и воспроизведение полученной информации обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) также отличается целым рядом специфических особенностей: они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом труднее осознают и запоминают внутренние логические связи. Позже, чем у нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание, которое требует многократных повторений. Менее развитым оказывается логическое опосредованное запоминание, хотя механическая память может быть сформирована на более высоком уровне.

Недостатки памяти обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются не столько в трудностях получения и сохранения информации, сколько ее воспроизведения: вследствие трудностей установления логических отношений полученная информация может воспроизводиться бессистемно, с большим количеством

искажений; при этом наибольшие трудности вызывает воспроизведение словесного материала. Использование различных дополнительных средств и приемов в процессе коррекционно-развивающего обучения (иллюстративной, символической наглядности; различных вариантов планов; вопросов педагога и т. д.) может оказать значительное влияние на повышение качества воспроизведения словесного материала.

Как следствие, у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обнаруживаются значительные трудности в развитии мышления, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация. Эти мыслительные операции у данной категории детей обладают целым рядом своеобразных черт, проявляющихся в трудностях установления отношений между частями предмета, выделении его существенных признаков и дифференциации их от несущественных, нахождении и сравнении предметов по признакам сходства и отличия и т. д.

Из всех видов мышления (наглядно-действенного, наглядно-образного и словесно-логического) у обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в большей степени недоразвито словесно-логическое мышление. Это выражается в слабости обобщения, трудностях понимания смысла явления или факта.

Обучающимся присуща сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления: зачастую, они начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия. Однако при особой организации учебной деятельности, направленной на обучение школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) пользованию рациональными и целенаправленными способами выполнения задания, оказывается возможным в той или иной степени корригировать недостатки мыслительной деятельности. Использование специальных

методов и приемов, применяющихся в процессе коррекционно-развивающего обучения, позволяет оказывать влияние на развитие различных видов мышления обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в том числе и словесно-логического.

Для успешного обучения необходимы достаточно развитые представления и воображение. Представлениям детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) свойственна недифференцированность, фрагментарность, уподобление образов, что, в свою очередь, сказывается на узнавании и понимании учебного материала.

Недостатки речевой деятельности этой категории обучающихся напрямую связаны с нарушением абстрактно-логического мышления. Однако в повседневной практике такие дети способны поддержать беседу на темы, близкие их личному опыту, используя при этом несложные конструкции предложений.

Проведение систематической коррекционно-развивающей работы, направленной на систематизацию и обогащение представлений об окружающей действительности, создает положительные условия для овладения обучающимися различными языковыми средствами. Это находит свое выражение в увеличении объема и изменении качества словарного запаса, овладении различными конструкциями предложений, составлении

небольших, но завершенных по смыслу, устных высказываний.

Моторная сфера детей с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), как правило, не имеет выраженных нарушений.

Наибольшие трудности обучающиеся испытывают при выполнении заданий, связанных с точной координацией мелких движений пальцев рук. В свою очередь, это негативно сказывается на овладении письмом и некоторыми трудовыми операциями. Проведение специальных упражнений, включенных как в содержание коррекционных занятий, так и используемых на отдельных уроках, способствует развитию координации и точности движений пальцев рук и кисти, а также позволяет подготовить обучающихся к овладению учебными и трудовыми действиями, требующими определенной моторной ловкости.

Психологические особенности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в нарушении эмоциональной сферы.

При легкой умственной отсталости эмоции в целом сохранены, однако они отличаются отсутствием оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностностью. Отсутствуют или очень слабо выражены переживания, определяющие интерес и побуждение к познавательной деятельности, а также с большими затруднениями осуществляется воспитание высших психических чувств: нравственных и эстетических.

Волевая сфера учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характеризуется слабостью собственных намерений и побуждений, большой внушаемостью. Нарушения высшей нервной деятельности, недоразвитие психических процессов и эмоционально-волевой сферы обуславливают формирование некоторых специфических особенностей личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), проявляющиеся в примитивности интересов, потребностей и мотивов, что затрудняет формирование социально зрелых отношений со сверстниками и взрослыми. При этом специфическими особенностями межличностных отношений является: высокая конфликтность, сопровождаемая неадекватными поведенческими реакциями; слабая мотивированность на установление межличностных контактов и пр.

Практика обучения таких детей показывает, что под воздействием коррекционно-воспитательной работы упомянутые недостатки существенно сглаживаются и исправляются.

Программа построена по циклическому принципу и предполагает повторение тематики основных разделов программы на более высоком уровне: усложняется речевой материал,

дидактические и ролевые игры, расширяются понятия, усложняются формы социального взаимодействия.

3. Описание места коррекционного курса в учебном плане

Коррекционный курс «Психокоррекционные занятия» входит в коррекционно-развивающую область адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1 в части, формируемой участниками образовательных отношений. Количество занятий в неделю - 4, количество занятий в год – 136, исходя из 34 учебных недель в 7 классе.

Продолжительность занятия не превышает 25 минут.

4. Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса

Личностные результаты, минимальный уровень:

формирование следующих умений и навыков:

- определять и выражать положительное отношение к школьной дисциплине;
- уметь соотносить свои поступки с принятыми нормами поведения;
- в предложенных педагогом ситуациях делать выбор как поступить, опираясь на общепринятые нравственные правила;
- выражать свое эмоциональное состояние, настроение;
- анализировать причины своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилием, трудолюбием, старанием;
- фиксировать свои изменения, сравнивая прежние достижения с сегодняшними результатами, адекватно выражать их в речи;
- уметь понимать чувства других людей, сопереживать им и проявлять эти чувства в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия;
- опираться на внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения;
- позитивно относиться к себе и окружающему миру.

Личностные результаты, достаточный уровень:

- умение лучше понимать свое эмоциональное состояние;
- умение лучше осознавать свои возможности, способности и ограничения;
- представление об эмпатии, возможность строить доверительные отношения с одноклассниками;
- знание о методах саморегуляции;
- улучшение социализации и адаптации в современном обществе.

Обучающиеся должны уметь:

- признавать собственные ошибки;
- сочувствовать другим, своим сверстникам, взрослым и живому миру;
- выплескивать гнев в приемлемой форме, а не физической агрессией;
- контролировать себя, находить ошибки в работе и самостоятельно их исправлять;
- адекватно воспринимать окружающую действительность и самого себя;
- уметь отстаивать свое мнение;
- слушать и слышать собеседника, понимать и принимать другое мнение;
- рассказывать о себе;
- иметь представление о невербальной коммуникации;
- понимать «Кто я», свои «плюсы» и «минусы»;
- осознавать свои поступки, себя в социальной системе – с друзьями, как члена семьи, класса, школы, как часть мира;
- понимать свои эмоциональные состояния и уметь с ними справляться социально приемлемым способом;

- развивать произвольность и саморегуляцию поведения;
- знать об опасности курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- формировать представление о здоровом образе жизни.

Предметные результаты, минимальный уровень:

Учащиеся должны уметь:

- под руководством взрослого, по показу выполнять простые упражнения для мелкой моторики, отдельных частей тела;
- под контролем выполнять действия по инструкции взрослого;
- различать и называть (если это возможно) основные цвета; геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник, прямоугольник).
- сравнивать предметы;
- группировать предметы по нескольким признакам;
- выполнять по показу и инструкции простые двигательные упражнения (для мелкой и крупной моторики);

Предметные результаты, достаточный уровень:

- выполнять упражнения на увеличение объема внимания;
- выполнять корректурные пробы различных вариантов;
- внимательно относиться к окружающему миру;
- выполнять упражнения на концентрацию внимания;
- запоминать правила различных игр;
- знать правила безопасного поведения в различных ситуациях;
- концентрироваться на изучаемом предмете, переключать свое внимание с одного объекта на другой;
- находить слова и фразы в предложениях;
- следить длительное время за перепутанными линиями;
- восстанавливать по памяти места объектов;
- повторять цифры в прямом порядке;
- повторять слова, фразы партнера по общению с постепенным удлинением ряда повторяемых слов;
- заучивать стихи и картинки, тексты;
- выполнять логические задачи, отгадывать загадки, находить нелепицы;
- использовать навыки сотрудничества в совместной деятельности;
- иметь представление о барьерах в коммуникации.

Данная программа позволяет формировать следующие универсальные учебные действия (УУД):

Регулятивные:

- уметь распознавать свои эмоции по отношению к происходящим событиям, поступкам окружающих с целью контроля своих реакций;
- уметь применять навыки самоконтроля и саморегуляции в процессе общения со сверстниками и взрослыми;
- проявлять самостоятельность в процессе освоения знаний, ответственно подходить к подготовке к школьным дисциплинам.

Познавательные:

- отличать главное в учебном материале от второстепенного, выделять главные мысли
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей; наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять;
- оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости.

Коммуникативные:

- уметь ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- уметь выражать свои мысли и намерения социально-приемлемым способом, доступным для партнера языком;

- уметь публично высказывать свои мысли, выступать у доски.

Средствами формирования БУД служат следующие методы:

- ☐ занятия с элементами тренинга;
- ☐ психологические игры и упражнения;
- ☐ релаксационные техники;
- ☐ психогимнастика;
- ☐ упражнения для мышечного расслабления;
- ☐ организация практических действий;
- ☐ разрешение проблемных ситуаций;
- ☐ разыгрывание ситуаций;
- ☐ использование дидактических игр;
- ☐ музыкально-ритмические упражнения;
- ☐ графические задания.

Формы организации детей на занятии могут быть самыми разными: сидя полукругом на стульях или на ковре, находясь за партами или расположившись в разных концах кабинета, а также занятия в сенсорной комнате.

Оценка результатов:

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов. При этом, некоторые личностные результаты могут быть оценены исключительно качественно.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

Содержание коррекционного курса в 7 классе

Структура занятий включает в себя введение в занятие, основную часть, обсуждение занятия и релаксационные упражнения. Каждое занятие традиционно начинается с процедуры приветствия. Задачей вводной части является создание у учащихся определенного положительного эмоционального фона. Используются дыхательные упражнения, разминка, упражнения на активизацию умственной деятельности.

Далее происходит обсуждение результатов домашнего задания и припоминание содержания прошлого занятия, а также оценка своего настроения. Завершает вступительный этап подвижная коммуникативная игра, которая проводится с целью повышения энергетического ресурса группы, формирование эмоционально положительного настроения на продолжение занятия, а также способствует развитию коллективных форм взаимодействия, проявляющихся в доброжелательном отношении к одноклассникам, умении подчинять свои действия внешним требованиям.

Основной этап занятия носит коррекционно-развивающий характер и нацелен на формирование и развитие основных функций, необходимых при усвоении учебного материала: развитию концентрации, устойчивости и распределения внимания, тренировки памяти, развитию пространственных представлений, речи и мышления. Используется совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного занятия.

Заключительный этап включает в себя подведение итогов, обсуждение результатов работы и тех трудностей, которые возникли у детей при выполнении заданий.

Существенным моментом здесь являются ответы учащихся на вопросы, чем они занимались и чему научились на данном занятии.

Завершает занятие игра, как правило, малоподвижная. Ее целью является развитие рефлексии, проявляющейся в осмыслении собственных действий и состояний, самопознании внутреннего мира, а также в формировании позитивного образа «Я». На групповом занятии

каждый участник группы перед прощанием должен получить «поглаживание» либо со стороны одноклассников и психолога, либо самостоятельно заявив о своих достоинствах и успехах. Основная ее задача - получение детьми позитивного опыта общения, создание положительного самовосприятия, независимо от реальных успехов ребенка в учебной деятельности и повышение настроения в конце занятия. Упражнения для разминки и релаксации могут варьироваться в зависимости от психоэмоционального состояния обучающихся и группы в целом.

В программу включены многофункциональные упражнения, которые могут оказывать различное воздействие:

- беседы, опросы, наблюдения;
- словесные игры;
- игровой тренинг (психогимнастика, предметные игры);
- система упражнений по развитию познавательных процессов;
- элементы арттерапии, сказкотерапии.

Курс состоит из разделов:

1) Введение

Занятие – начало работы. Поведение человека говорит о многом. Психология – наука о душе. Внутренний мир человека. Как мы познаем окружающий мир? Хочу быть способным. Как развивать способность?

2) Таинственный мир ощущений

О чём мы узнаём при помощи ощущений? Как возникают ощущения? Зрительные ощущения. Слуховые ощущения. Надо не просто смотреть, но и видеть. Занимательные рисунки.

3) Ощущения в повседневной жизни

Как мы видим в темноте? Вкусовые ощущения. Двигательные ощущения. Всё ли мы ощущаем? Можно ли привыкнуть к своим ощущениям? К чему нельзя привыкнуть? Ощущения нужно развивать.

4) Восприятие в жизни человека

Что такое восприятие? Почему мы многого не замечаем? Ошибки в диктантах. Обманы зрения. Восприятие времени. Иллюзии в жизни. Могут ли обмануть нас органы чувств? Как наше настроение влияет на восприятие окружающего мира.

5) Память

Что такое память? Проверим свою память. Чем память помогает человеку? Способы запоминания. Кратковременная и долговременная память. Как люди припоминают и что забывают? Логическая память. Зрительная память. Слуховая память. Обонятельная и вкусовая память.

6) Развиваем память

Как улучшить память? Запоминаем, рисуя. Произвольное запоминание. Когда полезно забывать? «Повторение – мать учения». Приёмы по улучшению памяти.

7) Удивительные способности человека

Что такое воображение? Придумай сказку. Нужно ли на уроке воображение? Профессии, для которых необходимо воображение. Умеем ли мы придумывать? Развиваем творческое воображение. Развитие воссоздающего воображения. Каким я вижу будущее? Сон и воображение.

8) Внимание

Что значит сосредоточиться? Зачем человеку внимание? Непроизвольное внимание. Ситуации, в которых внимание нужно удерживать. Сколько предметов можно охватить вниманием? Тренируем устойчивое внимание. Можно ли выполнять два дела одновременно?

9) Развиваем внимание

Тренируемся переключать внимание. Умеете ли вы быстро и внимательно работать? Внимание нужно развивать. Давайте поговорим. Нужно ли это знать? Знания – наша «сила».

10) Учимся мыслить самостоятельно

Зачем человеку мышление? Чем мы думаем? Учимся задавать вопросы. Мышление и чувства. Можно ли ни о чём не думать? Тренируем гибкость ума. В чём секрет ребусов?

11) Мышление на уроках

Нужно ли отвечать «полным ответом»? Диагностируем своё мышление. Решаем задачи. Как развивать мышление?

12) Трудно ли управлять своим настроением?

Человек и эмоции. Ситуации эмоционального напряжения. Приёмы снятия стресса. Способы саморегуляции эмоционального состояния. Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом. Важно ли уметь владеть собой? Мы управляем эмоциями или они управляют нами?

13) Волевое поведение.

Что такое сила воли? Поведение и его мотивы. «Сильный» человек. Борьба «не хочу» и «надо». Как воспитать сильную волю? Упрямство. Намерения. Поведение по чувству долга. Можно ли осуществить мечту?

14) Очень важно уметь говорить.

Как мы выражаем свои мысли? Внутренняя речь. Слова – ассоциации. Может ли быть так: знаю, а сказать не могу. Может ли быть так: сказать могу, а не знаю. Наше восприятие речи. Процесс словесного высказывания. Построение ответа на экзамене.

15) Культура речевого общения

Речь и общение. Речевой этикет. Обращение с просьбой. Как лучше общаться в ситуациях, когда вам надо о чём-то попросить? Вежливый отказ. Ситуация, когда не нужно быть вежливым. Мимика и жесты во время общения. Как разговаривать с учителем? Кодекс вежливости. Трудно ли говорить добрые слова друг другу?

16) Без тренировки любые способности угасают

Век живи – век учись. Почему нельзя «стоять на месте»? Нужно ли любить читать? Тренируем ощущения. Таков ли мир, каким мы его воспринимаем? Хочешь совершенствовать память – заучивай наизусть. Полезные советы для тренировки памяти. Секреты хорошей памяти.

17) Как развивать способности

Творческое воображение нужно всегда. Воссоздающим воображением мы пользуемся каждый день. Как научиться быстро и внимательно работать? Будь внимательным. Хороший работник – это внимательный работник. Развиваем мышление. Решать кроссворды – полезно. Любознательность – прекрасное качество человека. Можно ли стать счастливым. Как избежать скуки?

Диагностические пробы проводятся внутри тем курса, что позволяет осуществлять мониторинг без дополнительных временных затрат (соблюдение норм СанПин по занятости детей).

6. Тематическое планирование занятий с определением основных видов деятельности обучающихся 7 класса

№	Разделы и темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности
1	Введение Занятие – начало работы. Поведение человека говорит о многом. Психология – наука о душе. Внутренний мир человека. Как мы познаем окружающий мир? Хочу быть способным. Как развивать способность?	7	Беседа. Игровые упражнения.

2	Таинственный мир ощущений О чём мы узнаём при помощи ощущений? Как возникают ощущения? Зрительные ощущения. Слуховые ощущения. Надо не просто смотреть, но и видеть. Занимательные рисунки.	6	Игры – упражнения: «Чудесный мешочек», «Чей голосок», «Чувствительный носик». Упражнения: «Найди отличия», «Что изменилось». Малоподвижные игры: «Жмурки», «Таинственный мир звуков». Игра: «Посмотри, запомни, повтори». Арт-упражнение «Что здесь прячется» с соревновательным моментом.
3	Ощущения в повседневной жизни Как мы видим в темноте? Вкусовые ощущения. Двигательные ощущения. Всё ли мы ощущаем? Можно ли привыкнуть к своим ощущениям? К чему нельзя привыкнуть? Ощущения нужно развивать.	8	Игры – упражнения: «Узнай на вкус». Игра: «Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем». Игра: «Дуновение ветерка». Упражнения: «Мир вокруг нас».
4	Восприятие в жизни человека Что такое восприятие? Почему мы много не замечаем? Ошибки в диктантах. Обманы зрения. Восприятие времени. Иллюзии в жизни. Могут ли обмануть нас органы чувств? Как наше настроение влияет на восприятие окружающего мира.	9	Игра: «Самый наблюдательный». Экспериментальное занятие: «Ошибки восприятия», «Где кузнечик?», «Фигура и фон». Опыт: «Мгновение или час». Упражнение: «Иллюзия контраста». Упражнение: «Таков ли мир, каким мы его воспринимаем». Практическое занятие: «Особенности восприятия». Экспериментальное занятие: «Порог чувствительности».
5	Память Что такое память? Проверим свою память. Чем память помогает человеку? Способы запоминания. Кратковременная и долговременная память. Как люди припоминают и что забывают? Логическая память. Зрительная память. Слуховая память. Обонятельная и вкусовая память.	9	Упражнения: «Не думай о белом медведе!». «Наизусть по смыслу» Тест: «Какая память у вас преобладает: кратковременная или долговременная?» Логические задачи. Игра: «Обонятельные ассоциации». Тест: «Ваша память на образы». Зрительные диктанты «Геометрические фигуры», «Весёлый зоопарк», «Магазин». Упражнение: «Музыкальная лесенка». Игры: «Апельсин или лимон...».
6	Развиваем память Как улучшить память? Запоминаем,	5	Приёмы по улучшению памяти. Упражнение: «Запоминаем,

	<p>рисуя. Произвольное запоминание. Приёмы по улучшению памяти.</p>		<p>рисуя».</p> <p>Игры: «Охотничьи рассказы».</p> <p>Уроки психотренинга: «Повторение – мать учения».</p>
7	<p>Удивительные способности человека</p> <p>Что такое воображение? Придумай сказку. Нужно ли на уроке воображение? Профессии, для которых необходимо воображение. Умеем ли мы придумывать? Развиваем творческое воображение. Развитие воссоздающего воображения. Каким я вижу будущее? Сон и воображение.</p>	9	<p>Упражнение: «Закончи сказку»</p> <p>Упражнение: «Абстрактный котёнок».</p> <p>Упражнение: «Разгаданная загадка».</p> <p>Приёмы по развитию воображения (творческое и воссоздающее).</p> <p>Упражнения: «Лестница перемен».</p> <p>Игра: «Волшебное колечко».</p>
8	<p>Внимание</p> <p>Что значит сосредоточиться? Зачем человеку внимание? Непроизвольное внимание. Ситуации, в которых внимание нужно удерживать. Сколько предметов можно охватить вниманием? Тренируем устойчивое внимание. Можно ли выполнять два дела одновременно?</p>	5	<p>Упражнение: «Опыт с часами и книгой».</p> <p>Игра: «Путаница»</p> <p>Игры индейцев.</p> <p>Игры: «Что изменилось?», «Порхающее и липкое».</p> <p>Тренинг по развитию внимания.</p>
9	<p>Развиваем внимание</p> <p>Тренируемся переключать внимание. Умее ли вы быстро и внимательно работать? Внимание нужно развивать. Давайте поговорим. Нужно ли это знать? Знания – наша «сила».</p>	6	<p>Тренинг по развитию внимания (устойчивость, переключаемость).</p> <p>Игры: «Подсказки Шерлока Холмса».</p>
10	<p>Учимся мыслить самостоятельно</p> <p>Зачем человеку мышление? Чем мы думаем? Учимся задавать вопросы. Мышление и чувства. Можно ли ни о чём не думать? Тренируем гибкость ума. В чём секрет ребусов?</p>	7	<p>Решение логических задач.</p> <p>Игры: «Четвёртый лишний».</p> <p>Тренинг по развитию мышления.</p> <p>Разгадывание и придумывание ребусов.</p>
11	<p>Мышление на уроках</p> <p>Нужно ли отвечать «полным ответом»? Диагностируем своё мышление. Решаем задачи. Как развивать мышление?</p>	6	<p>Диагностика мышления.</p> <p>Решение задач на смекалку.</p> <p>Тренинг по развитию мышления.</p> <p>Практическое занятие «Вопрос – ответ».</p> <p>Игры: «Самый внимательный».</p>
12	<p>Трудно ли управлять своим настроением?</p> <p>Человек и эмоции. Ситуации эмоционального напряжения. Приёмы снятия стресса. Способы саморегуляции эмоционального состояния. Дыхательные упражнения</p>	7	<p>Упражнение: «Учимся понимать друг друга».</p> <p>Упражнение: «Приёмы снятия стресса».</p> <p>Тренинг по снятию эмоционального напряжения.</p> <p>Тренинг по обучению</p>

	с тонизирующим эффектом. Важно ли уметь владеть собой? Мы управляем эмоциями или они управляют нами?		дыхательным упражнениям. Посещение сенсорной комнаты.
13	Волевое поведение Что такое сила воли? Поведение и его мотивы. «Сильный» человек. Борьба «не хочу» и «надо». Как воспитать сильную волю? Упрямство. Намерения. Поведение по чувству долга. Можно ли осуществить мечту?	9	Тест: «Воля или упрямство». Тест: «Воля и характер». Тест: «Ответственный ли вы человек». Игра: «Волшебное колечко».
14	Очень важно уметь говорить Как мы выражаем свои мысли? Внутренняя речь. Слова – ассоциации. Может ли быть так: знаю, а сказать не могу. Может ли быть так: сказать могу, а не знаю. Наше восприятие речи. Процесс словесного высказывания. Построение ответа на экзамене.	10	Упражнения: «Учимся понимать друг друга». Игра: «Слова - ассоциации». Упражнения: «Вырази движением». Игры: «Составь рассказ по картинке». Словесные игры: «Перевёртыши». Сюжетно – ролевые игры: «Экскурсовод».
15	Культура речевого общения Речь и общение. Речевой этикет. Обращение с просьбой. Как лучше общаться в ситуациях, когда вам надо о чём-то попросить? Вежливый отказ. Ситуация, когда не нужно быть вежливым. Мимика и жесты во время общения. Как разговаривать с учителем? Кодекс вежливости. Трудно ли говорить добрые слова друг другу?	10	Упражнение: «Учимся понимать друг друга». Упражнение: «Повседневные ситуации». Игры – упражнения: «Чтобы радость и счастье людям дарить, нужно добрым и вежливым быть». Игры: «Комплименты», «Приветствия», «Чувство и поза», «Мимика и эмоции». Упражнение: «Добрые слова продлевают жизнь».
16	Без тренировки любые способности угасают Век живи – век учись. Почему нельзя «стоять на месте»? Нужно ли любить читать? Тренируем ощущения. Таков ли мир, каким мы его воспринимаем? Хочешь совершенствовать память – заучивай наизусть. Полезные советы для тренировки памяти. Секреты хорошей памяти.	12	Игры: «Движение – это жизнь», «Вверх ногами». Игры упражнения: «Капризы вкуса», «Кукольный театр». Секреты хорошей памяти «Паутина». Разучивание сказок А.С. Пушкина. Тестирование: «У вас хорошая память?», «Ваша память на образы», «Ваша оперативная память»
17	Как развивать способности Творческое воображение нужно	11	Игры по развитию воображения «Волшебный город».

	<p>всегда. Воссоздающим воображением мы пользуемся каждый день. Как научиться быстро и внимательно работать? Будь внимательным. Хороший работник – это внимательный работник. Развиваем мышление. Решать кроссворды – полезно. Любознательность – прекрасное качество человека. Можно ли стать счастливым. Как избежать скуки?</p>		<p>Упражнение: «Припоминание». Игры по развитию внимания «Самый внимательный». Игры по развитию мышления «Следствие ведут знатоки» Тестирование: «Какое эмоциональное состояние изображено», «Можете ли вы быть счастливым?». Игра: «Волшебный клубочек».</p>
--	--	--	---

7. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

1. Бендюков М., Соломин И., Ткачёв И. Азбука профориентации. – СПб.: Литера плюс, 1997.
2. Вуджек Т., Тренировка ума. - СПб.: Питер Перс, 1996.
3. Психология. Учебное пособие для начальной школы. Под ред. Проф. Дубровиной И.В., Москва, 1998.
4. Ковалёв С.В., Подготовка старшеклассников к семейной жизни. – Москва: Просвещение, 1991.
5. Кон И.С., Психология старшеклассника. – Москва: Просвещение, 1982.
6. Клинчер Дж. Книга о тебе. 40 тестов-самоисследований. - СПб.: Питер Пресс, 1996.
7. Процицкая Е.Н., Выбирайте профессию. Учебное пособие для старших классов средней школы. – М.: Просвещение, 1991.
8. Платонов К.К., Занимательная психология. - СПб.: Питер Пресс, 1997.
9. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В., психология для старшеклассников. Пособие для педагога: В 2 ч. – М.: ВЛАДОС, 2001.
10. Сорокоумова Е.А., Уроки общения в начальной школе. – М., 1994.
11. Страхов И.В., Воспитание внимания. – М.: 1970.
12. Цукерман Г.А., Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов. – Москва: Интерфакс, 1994.
13. Школа эйдетики. Развитие памяти, образного мышления, воображения. Том 1. Матюгин И.Ю., Чакаберия Е.И., Рыбникова И.К., Слоненко Т.Б., Мазина Т.Н.,- Москва: Эйдес, 1994.
14. Еженедельник «Школьный психолог» № 13/ 2002 г.

Интернет-ресурсы:

1. psychology-online.net - сайт «Научная и популярная психология» Библиотека. Мастерская (Компьютерная психодиагностика, Психологический практикум).
2. azps.ru - А.Я. Психология - статьи, тесты, тренинги, словарь, хрестоматия, классификации, новости.
3. <http://psynet.narod.ru/main.htm> - сайт «Практическая психология»
4. <http://psyfactor.org/> - центр практической психологии «ПСИ - ФАКТОР»